

İÇGÖRÜYE FARKLI BİR BAKIŞ: JOHARI PENCERESİ

Farkındalık ve içgörü ruh sağlığında gerek kişilerarası ilişkilerde gerekse toplumsal zorlanma ve çatışmalarda çok önemli ve belirleyici bir rol oynamaktadır. Kişinin farkındalığı kişisel bilinç düzeyiyle ilişkili olup sadece kendisiyle ilişkisini değil diğerleri ile ilişkilerini de olumlu etkilemektedir.

Bununla birlikte kişi yaşadığı ortamlarla bağdaşmadığında kendini kapatmaya başlar. Kapatma sınırların katılığını beraberinde getirerek, yalnızlık ve sosyal izolasyona yol açabilir. Diğer yandan kendini çok açan bir kişinin ise kişiler arası sınırları belirsizleşir, özerlik ve mahremiyet ihtiyacını karşılamakta zorlandığı için sosyal ilişkilerinde riskler artar ve çatışma doğabilir.

Johari penceresi, insanların kendileri ve başkalarıyla ilişkilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olan bir tekniktir. İnsanlar kendi kendilerini analiz etme aracıdır, Psikologlar Joseph Luft ve Harrington Ingham tarafından 1955'te oluşturulmuştur. Amaç kişilerarası ilişkilerde geribildirim alma, kendini açma ve benlik saygısı ilişkilerini düzenlemede bir araç olarak düşünülebilir.

Kişilerarası iletişimde kişinin kendini ne kadar açtığı ve kendini analiz etmesi için kullanılan bir süreçtir. Modelde benlik bilincimizin iki boyutunun kesişmesi ile birlikte 4 bölümden söz edilir. Bireyin kendisince ve diğerlerince bilinen ve bilinmeyen yönlerinden oluşan bölümler şöyledir.

1. Bölge – Serbest Bölge / Açık bölüm Hem kişi tarafından bilinen hem de başkaları tarafından bilinen özellikleri, ne olduğumuza

ilişkin kamuya açık bilgileri (adımız, emekli sicil no vb) kapsar. İnsanlarla kurduğunuz ilişkilerde bazen bu alanı daha küçük- az bilgi içeren bazen daha geniş bırakabiliriz. Kendimizle ilgili iletmek istediğimiz bilginin artması ve ya azalması ile bu alanın büyüklüğü değişebilir. Bu alandaki genişleme ya da daralma diğer alanlara da etki eder.

2. Bölge- karanlık bölge / Kör bölüm Kişinin başkaları tarafından bilinen ama kendisinin bilmediği (farkında olmadığı) özelliklerini (ses tonu, sözel olmayan göstergeler, tikler... vb) içeren bölümdür. Diğerlerinden bilgi alarak kendimizin farkında olmadığımız özellikleri hakkında daha çok bilgi sahibi olabilir ve kör benimizi daraltabiliriz.

3. Bölge / Gizli bölüm Kişinin kendisinin bildiği ama başkalarının bilmesini istemediği mahremiyetin olduğu özellikleri içeren alandır. Kişinin ailevi özellikleri sıkıntıları hastalıkları maddi durumu hakkında gizli tutmak istediği bilgileri içerebilir. Karşımızdaki kişilerle iletişimimize göre bazen kendimizi saklamak bazen de her şeyimizi paylaşmak isteyebilir.

4. Bölge / Bilinmeyen bölüm Kişinin hem kendisi hem de diğer bireyler tarafından bilinmeyen özelliklerini içeren, temel ihtiyaçlarımızın, beklentilerimizin, bilinçdışı korkularımızın yer aldığı alandır.

Kendinizin farkında olma: dört benliğiniz

İkili ilişkilerde insan kendini açmakla açık bölgesini genişletir, gizli bölgesini daraltır böylelikle kendisine dair bilmediği yanlarını diğerlerini sayesinde bilmeye başlar. İkili ilişkide kişi yaşadığı ortamlarla bağdaşamazsa

kendini kapatır, kendini çok açan insanın ise sosyal toplumsal ilişkilerinde riskleri artar.

	Kendimizce bilinen	Kendimizce bilinmeyen
Diğerlerince bilinen	Açık	Kör
Diğerlerince bilinmeyen	Gizli	Bilinmeyen

Johari penceresi

Bir terapinin hedefi, “açık kare”nin genişletilerek “gizli kare”nin, “bilinmeyen kare” ve “kör nokta” karesinin daraltılmasıdır. Bu da kişinin kendi hakkında daha fazla bilgi sahibi olmasını sağlarken, kör, gizli veya bilinmeyen karelerin gönüllü olarak daraltılması ve kişinin çevresi ile daha iyi ilişki kurmasına ve daha sosyal kişi olmasına yardımcı olabilir. Açık ben alanı küçüldükçe kişi kendini açmak istemediği ve karşı tarafın tanınmasına izin vermediği için iletişim zorlaşır. İletişimimizi geliştirmek, daha çok kendimizi açmak ve kör benimizi daraltarak kendimizin daha çok farkında olmak ilişkilerimizi daha sağlıklı kurduğumuz anlamına gelir.

Hazırlayan:

Klinik Psikolog F. Evrim Güreşen

Kısaca özetlemek gerekirse; kişinin farkındalığını arttırmak kendisini daha iyi tanımasını ve psikolojik ihtiyaçlarının farkına varıp bunları etkili bir şekilde karşılaşmasını kolaylaştırmaktadır. Kendimize bakarken diğer kişi ve kişilerin perspektifinden bakabilmek başkalarının bizi nasıl tanımladığından ve gördüğünden hareketle nasıl göründüğümüzü değerlendirmek hem kendimize karşı körlüğü azaltmamızı hem de kendimizle ve çevremizle ilgili daha nesnel ve gerçekçi değerlendirmeler yapmamızı sağlamaktadır. Son olarak farklı benliklerimizin birbiri ile etkileşim içinde olduğunu ve bizim kim olduğumuzu belirlediğini unutmamak sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmakta çok önem taşımaktadır.

Kaynakça:

Harlak, H. (2007). Temel İletişim Becerileri. Adnan Menderes Üniversitesi Yayınları No:26 sf. 36-47 Aydın

Bilgin, N. (2000). Sosyal Psikolojiye Giriş. Ege Üniversitesi Yayınları No:28 sf. 268 İzmir